



## MAÍZ, DULCE, ESTILO CREMA, BAJO EN SODIO, ENLATADO

Fecha: Octubre 2012 Código: 100310

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El maíz estilo crema enlatado está clasificado Grado B por USDA.
- El maíz estilo crema enlatado es un alimento bajo en sodio.
- Los granos son de color dorado o amarillo.
- No contiene crema añadida.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Cada lata contiene alrededor de 14  $\frac{3}{4}$  onzas, lo que rinde alrededor de 3 porciones (porciones de  $\frac{1}{2}$  taza).

### ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas sin abrir de maíz estilo crema en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene el maíz estilo crema abierto restante en un recipiente cerrado herméticamente que no sea metálico, y refrigere.
- Busque la fecha en la lata que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

### PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Los productos enlatados están totalmente cocidos, por lo que es seguro consumirlos sin cocinar.
- Si los calienta, sívalos inmediatamente o refrigere los sobrantes en un recipiente que no sea metálico.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- Sirva la lata de maíz estilo crema caliente como guarnición o utilícela en una variedad de platos principales, sopas, panes y panecillos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- $\frac{1}{2}$  taza de maíz estilo crema cuenta como  $\frac{1}{2}$  taza en el Grupo de Vegetales de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 2  $\frac{1}{2}$  tazas de vegetales.
- $\frac{1}{2}$  taza de maíz estilo crema proporciona 2 gramos de la cantidad diaria de fibra recomendada.

### INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si una lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata.**
- Si la comida en lata tiene un mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrirla, **deseche la lata.**

### OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción:  $\frac{1}{2}$  taza (128g) de maíz estilo crema, bajo en sodio

#### Cantidad Por Porción

**Calorías** 92 **Calorías de Grasa** 5

		% de Valor Diario*
<b>Grasa Total</b>	0.5g	1%
Grasa Saturada	0g	0%
Grasa <i>Trans</i>	0g	
<b>Colesterol</b>	0mg	0%
<b>Sodio</b>	140 mg	15%
<b>Total de Carbohidratos</b>	23g	8%
Fibra Dietética	2g	8%
Azúcar	4g	
<b>Proteína</b>	2g	

Vitamina A	2%	Vitamina C	10%
Calcio	0%	Hierro	2%

\* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

## HORNEADO DE BRÓCOLI Y MAÍZ

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

### Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 lata (14 ¾ onzas) maíz estilo crema, bajo en sodio
- 1 paquete (10 onzas) brócoli congelado, cocido
- 1 huevo, batido
- ½ taza galletas (galletitas saladas), trituradas
- ¼ taza margarina

### Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Rocíe una cazuela de 1 ½ cuarto de galón con aceite antiadherente en aerosol.
3. Mezcle el maíz, brócoli, huevo, migas de galleta, y la margarina y colóquela en la cazuela.
4. Mezcle los ingredientes para la cobertura en un tazón pequeño. Espolvóreelos sobre la mezcla de maíz.
5. Hornéelo durante 40 minutos. Sírvalo caliente.

### Cobertura

- 6 galletas (como galletitas saladas), trituradas
- 1 cucharada de margarina derretida

Información Nutricional para 1 porción (1 taza) de Horneado de Brócoli y Maíz							
Calorías	148	Colesterol	35mg	Azúcar	3g	Vitamina C	22mg
Calorías de Grasa	63	Sodio	192mg	Proteína	4g	Calcio	30mg
Grasa Total	7g	Total de Carbohidratos	19g	Vitamina A	96 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	1.5g	Fibra Dietética	3g				

Receta proporcionada por el "SNAP-ED Connection Recipe Finder"

## PAN DE MAÍZ ESTILO CREMA

RINDE ALREDEDOR DE 7 PORCIONES

### Ingredientes

- 1 taza harina de maíz
- ¾ taza harina
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 lata (14 ¾ onzas) maíz estilo crema, bajo en sodio
- 1 huevo
- ½ taza leche baja en grasa
- ¼ taza aceite

### Preparación

1. Precaliente el horno a 400° F.
2. Rocíe un molde de muffins de 12 tazas o una cazuela de 8x8 pulgadas o 9x9 pulgadas con aceite antiadherente en aerosol.
3. En un tazón mediano, mezcle junto la harina de maíz, harina, azúcar, polvo de hornear, y sal.
4. Mezcle el maíz estilo crema y el regular, margarina, leche y huevos. Viértalo en la mezcla de harina; revuelva sólo lo suficiente para mezclarlos.
5. Coloque en el molde y hornee de 15 a 20 minutos o hasta que un palillo o tenedor insertado en el centro salga limpio.

Información Nutricional para 1 porción de Pan de Maíz Estilo Crema							
Calorías	320	Colesterol	40mg	Azúcar	7g	Vitamina C	2mg
Calorías de Grasa	100	Sodio	110mg	Proteína	7g	Calcio	6mg
Grasa Total	11g	Total de Carbohidratos	51g	Vitamina A	60 ER	Hierro	3mg
Grasa Saturada	1g	Fibra Dietética	3g				

Receta proporcionada por "Cooks.com".